

درمان چاقی شکمی بی ضرر و آسان

تالیف:

دکتر مبین گنجی

دکتر محمد پورفخاران

گنجی، مبین، ۱۳۵۸ -

درمان چاقی شکمی بی ضرر و آسان / تالیف مبین گنجی، محمد پورفخاران - قم:
ابتکار دانش؛ [ناشرین همکار] گنج عرفان؛ یاران قلم؛ قلم مکنون، ۱۳۹۰.

ISBN 978-600-111-224-9

۶۰ ص: مصور، جدول

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

کتابنامه: ص. ۲۲۳ - ۲۲۴؛ همچنین به صورت زیر نویس.

۱. رژیم لاغری. ۲. تمرین های لاغری. ۳. ورزش های شکم. ۴. چاقی - درمان.

الف. پورفخاران، محمد، ۱۳۶۱ - ب. عنوان.

۹ د ۴ / ۲ / ۲۲۲ RM

۱۳۹۰

۶۳۲/۲۵

د ۶۷۸ گ

۱۳۹۰



ناشر برگزیده سوین دوره جشنواره گام اول (ادبیات) و سایت تقدیر دهمین و شانزدهمین (۱۳۹۰) دوره کتاب فصل، و کتاب منتخب جشنواره رشد

• درمان چاقی شکمی بی ضرر و آسان

■ دکتر مبین گنجی، دکتر محمد پورفخاران

■ ناشر: ابتکار دانش

■ صفحه آرای: شبنم قدیر نژاد

■ ناشرین همکار: گنج عرفان، یاران قلم، قلم مکنون

■ طراح جلد: سهیل نوری

■ ناظر چاپ: مسعود حبیب الهی

■ لیتوگرافی: بهار علم

■ چاپ: طاها

■ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

■ شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

■ قیمت: ۲۰۰۰ تومان

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۲۲۴-۹

ISBN 978-600-111-224-9

مراکز پخش:

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۵۳۹۲

تهران: انقلاب، جمالزاده جنوبی، پلاک ۱۴۴، واحد ۸

تلفن: ۰۲۵۱-۷۷۴۶۵۶۷

تسم: خیابان صفاییه، کوچه بگدلی، کوی جلالزاده، کوی شریفی، انتشارات ابتکار دانش

WWW.Ketabeparsi.com & Email: Ebtakardaneh@yahoo.com

کلیه ی حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ است.

فهرست

فصل یک

۵	کلیات چاقی
۵	چاقی چیست؟
۶	اثرات سوء چاقی
۷	تشخیص چاقی
۸	انواع چاقی
۱۰	نتیجه

فصل دو

۱۱	درمان های مؤثر در چاقی شکمی
۱۱	روان درمانی
۱۴	رژیم درمانی
۱۵	نکات مؤثر قبل از اجرای برنامه های غذایی
۱۶	برنامه غذایی سه هفته اول
۱۸	برنامه غذایی سه هفته دوم
۲۲	برنامه غذایی سه هفته سوم و چهارم
۲۴	برنامه ویتامینی مکمل
۲۵	فعالیت و تمرینات ورزشی
۲۵	چگونگی تمرینات ورزشی
۲۶	اصول تمرین
۲۹	حرارت کششی و گرم کردن

- ۳۶ حرکات اختصاصی شکم و پهلوها
- ۴۲ ورزش های بی هوازی (قدرتی با وزنه)
- ۴۶ ورزش های هوازی (استقامتی)
- ۴۶ برنامه تمرینات هوازی
- ۴۸ برنامه تمرینات مخصوص شکم
- ۴۹ برنامه تمرینات بی هوازی آقایان
- ۵۱ برنامه تمرینات بی هوازی بانوان

فصل سه:

- ۵۳ روش های دارویی و جراحی
- ۵۳ چه افرادی می توانند از روش های دارویی و جراحی استفاده کنند؟
- ۵۴ درمان دارویی
- ۵۷ درمان جراحی